

げんきマガジン

Hello
December



子育てハッピーママ

鵜澤 友香

子育てママの悩みに寄り添える
インストラクターとして
地域活動に貢献し大活躍中です！



■ Information

1月11日・12日
1月26日
3月2日

キッズ指導者WS
CPRとAED講習会
学び研修会・契約会議

ワークショップの
詳細な情報はJKFAの
ホームページで
ご覧いただけます。→



ありのままを生きる 老いに向かう変化

つい最近、昔の写真をみて「あれ、私って昔はこんなに生き生きと澀刺としてたんだ～」と、驚きました。と同時に年を取ったことを実感して、思わずため息をついてしまいました（30歳代ころの写真です・・・）。

実は朝の鏡の中にうつる自分の姿からは、「うん、大丈夫。今も昔とあまり変わっていない」とずっと安心していたんです。しかし、本当は違うんですね。知らない間にしっかりと年を重ねていた訳です。

年を重ねることは、つまり、「老い」に向かって変化を遂げていくことであり、それはこの世に生まれた人間の宿命であり、何人たりとも逃げられません。そう、どんなに努力をして「老い」への変化を食い止めようとしても、必ず衰えと減退が訪れるのです。

たとえば、背が伸びたとか声変わりがしたなど、子どもの時の変化は明らかに目に見える違いが感じられる大きな変化で、さらにその変化は「成長」として「喜び」につながりました。

しかし、「老い」に向かった変化は、少しずつ、そしてゆっくりと進みます。だから、はっと気がついたときに初めて、驚きや失望がもたらされるのです。

とはいえ、このように静かに少しずつ進行する変化だからこそ「うん、大丈夫。今も昔とあまり変わっていないね」と思えることで、人は「老い」という変化を受け入れることができるのかもしれませんが、しかし、この変化を「老い」に向かう「悲しみ」として諦めをもって受けとめるか否かは、その人それぞれの価値観や生き方にかかっているといえるでしょう。

変化を受けとめる

こうして「老い」のことを話す時、多くの人が「老い」は悪いことと決めつけられていると感じます。確かに「老い」に向かって変化することはすなわち、その到達点は「死」であることは理解しています。では、生まれたその瞬間から命あるものの宿命である「定めある命」ゴールに向かい、私たちはどのように生きていけばいいのでしょうか。

さらに、私たちは「老い」に戸惑わされることがあります。特に、若いときに「綺麗だった」「美しいと皆にもてはやされていた」ような方ならば、なおさら「老い」の変化は受け入れがたいものでしょう。そして、「若さなんであつという間になくなっていくのね」とため息をつくことでしょう。



人生の価値とは

今回はエリクソンの発達段階の壮年期(成人後期)の後半にあたる60歳代頃の「こころとからだ」の変化について紹介しています。50歳代と違って明らかに「老い」が進行するこの年代では、まず始めに「若さ」や「見た目の美しさ」に価値をおく生き方から脱却することが必要です。そして、「ありのまま年を重ねていく」ことの大切さを、少しずつ受け入れていきます。

とはいえ、このプロセスはただ単に変化を「諦め」て「老化」を受け入れることではありません。しかし、とすると毎日の生活の中では「寂しさ」「不安」などが急激に訪れ、うつ状態になるリスクも高まります。実際、この年代では老化による脳機能の低下によって、うつ状態やうつ病の発症がみられます。

このようなことを書くと、さらに皆さんの不安や焦燥感をあおるかもしれません。しかしそれでも限られた命の中で私たちがこの世を去るそんな最後の日まで、心が成長をし続け前へと進むためには、「今ここでの私」を受け入れ、自分自身を育み育てることが大切です。つまり、この先に訪れる「老年期」を健やかに過ごすための準備期が、この年代でもあるのです。

とはいえ、今までの自分のアイデンティティであるフィットネスの指導者としての「すばらしい自分」を手放していくことは、難しいことです。しかし、今までのような生徒さんを魅了するような美しい指導が出来なくても、たとえば指導者養成やボランティアとして運動指導に携わることは可能です。表現を変えれば、それは「生きがい」を持つということかもしれません。「生きがい」は、すなわち自分のアイデンティティの角とも言い換えることができると私は考えます。生きがいには次の世代を育み育てるということも含まれます。

健やかな老年期を迎えるために

こうしてみると年を重ねても結局、楽な生き方はできない、いくつになっても人生の荒浪を乗り越えていかねければならないのが現実なようです。しかし、論語にある孔子の言葉である「人間は、50歳ごろになると、自分の人生が何のためにあるかを意識するようになる」ということや、「60歳で他人の言葉を謙虚に受け止められるようになり」という人生の構えをかくとくすることは、言い換えると次に続く年代の方達に取って大いなる人生の見本になるのかもしれませんが。

そんなわけで私も、老年期の生き方を模索しながら、日々を過ぎて参ります。

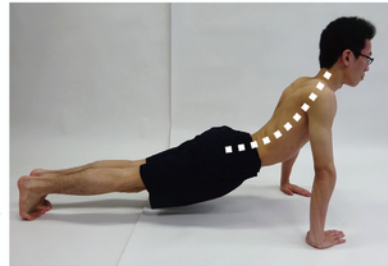
第38回 安全のために避けるべき動作・姿勢と対策①（上半身編）

今回は上半身の代表的な筋力トレーニングにおいて、けがが懸念される動作や姿勢と安全対策について紹介します。

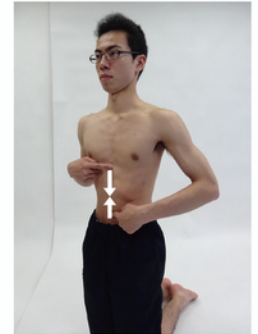
1. 腕立て伏せ（腕立て伏臥腕屈伸：プッシュアップ）

1) 腰が大きく反る（図1）

腹部の力が抜けて腹直筋が縦に伸びている状態です。この時腰部が過伸展の状態になりやすく、腰のけがが発生する危険性が高くなります。具体的な対策の例としては、腕立て姿勢をとる前に、みぞおちとへそに左右の人差し指を置き、両者の距離を縮めて腹直筋の力を入れて、正しい姿勢のとり方を確認してから、実際の動作を行う方法があります。また、腕立て姿勢をとった状態で、指導者が両手で腹部をゆっくりと下から持ち上げて正しい姿勢へと誘導する方法もあります。



腹部の力が抜けて腰が大きく反った姿勢

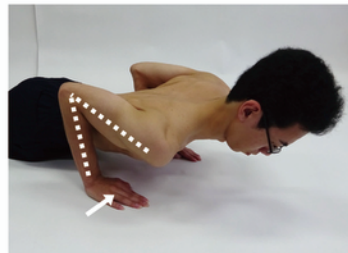


みぞおちとへそを近づけ、腹部の力を入れた状態を習得させるための指導例

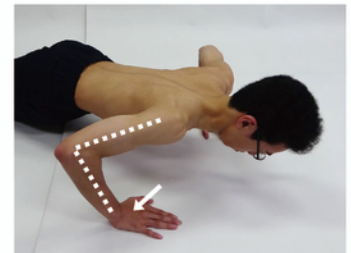
図1. 腰が大きく反る問題点（左）と修正のための指導例（右）

2) 手幅が狭く肘が過屈曲している（図2）

肩幅または肩幅より狭い手幅の場合、からだを下した時に脇が閉じて肘が後方に移動しやすく、肘関節が過屈曲するリスクがあります。これを避けるためには、肩幅よりも広い手幅を取り、からだを下した時に肘が完全屈曲しないようにすることが必要です。



手幅が狭く、勢いよくからだを下すことで肘が過屈曲しやすい問題点

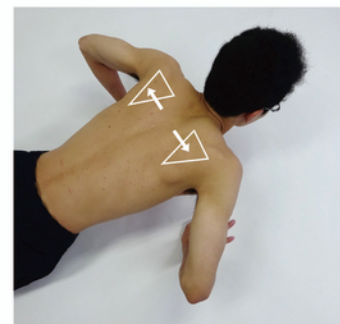


手幅を広めに修正し、からだを下した時に肘の過屈曲を避ける方法（例）

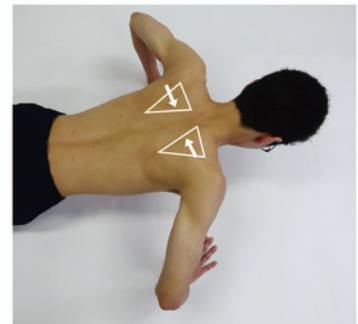
図2. 手幅が狭く肘が過屈曲しやすい問題点（左）と修正のための指導例（右）

3) 肩甲骨が開いた状態で固定されている（図3）

肩甲骨を外側に開いて（外転して）固定した状態でからだを下していくと、肩の可動域が制限されるとともに、可動域に到達したポジションで負荷が加わる危険性があります。また、肩を構成する骨に上腕二頭筋の腱がこすれて炎症を引き起こす可能性もあります。対策のための指導としては、からだを持ち上げた開始姿勢で肩甲骨を開きすぎない（外転しすぎない）ように留意し、からだを下ろしながら肩甲骨を内側に閉じる（内転する）ようにすると可動域を拡大することができ、腱のトラブルの軽減にもつながりやすくなります。



肩甲骨が開いて固定した状態でからだを下している問題点



肩甲骨を内側に閉じながら下ろす（例）

図3. 肩甲骨が開いた状態で固定したままの問題点（左）と修正のための指導例（右）

実技モデル：有賀嵩紘

【3】こどもに必要なストレッチとは②

前回に引き続きストレッチの種類について学びましょう。今回は「パッシブストレッチ」と「アクティブストレッチ」の違いについてです。

ポイントは筋収縮の種類。まずは解剖学の基礎となる主働筋と拮抗筋の関係を知る必要があります。主働筋とは目的の関節の動きに対して直接動力となる筋肉のこと。それに対して拮抗筋は主働筋とは反対の作用を持つ筋肉のことです。例えば股関節の【屈曲】の主働筋—拮抗筋は、

【屈曲】主働筋：腸腰筋 / 拮抗筋：大殿筋

となりますが、逆の【伸展】の場合は二つが入れ替わり、

【伸展】主働筋：大殿筋 / 拮抗筋：腸腰筋

となります。

これらを踏まえて「パッシブ（他動的）ストレッチ」と「アクティブ（自動的）ストレッチ」の違いです。この2つの違いはストレッチ中の筋収縮の有無ですが、この時の筋収縮とは「拮抗筋の収縮」のことです。

これを踏まえて、一般的によく行われる「肩のストレッチ」を例に見ていきましょう。肩のストレッチのターゲットは「三角筋」です。三角筋の作用は肩甲骨腕関節の屈曲・外転が中心で、伸展や内外旋に関わる部分もあります。一般的に行われるのはストレッチ側の腕を対側の腕で胸に引き寄せる（肩関節の水平内転）形です。ストレッチのターゲットとなる三角筋の拮抗筋である大胸筋の収縮を使わず、「対側の腕の力」つまり「他動的な力」を使ってストレッチを行っているのがパッシブストレッチとなります。

他動的な力他にも「床の支え」「重力（自分の身体の重み）」「トレーナーの力」といったものがあります。これらのようなストレッチのターゲット筋の拮抗筋以外の力を使って行うストレッチは全てパッシブストレッチです。

そして、ストレッチポジションで静止した状態をキープするストレッチは「パッシブ・スタティックスストレッチ」。ストレッチポジションから一度緩めて再びストレッチを繰り返すのが「パッシブ・ダイナミックスストレッチ」です。



【パッシブ・スタティックスストレッチ】



【パッシブ・ダイナミックスストレッチ】



■パッシブ・スタティックスストレッチ

このストレッチは現場で最も多く行われているストレッチだと思います。ただ、正しい理解がされていると言われると・・・それは何かというと「ストレッチのイメージ」です。筋肉にストレッチをかけると、筋肉が粘土を伸ばすようにジワッと伸ばされ、その分関節の可動域が広がるというイメージをもっていませんか？このイメージは概ね誤りです。確かに物理的に筋肉を引き伸ばすことで筋肉内の血液やリンパの流れを促し、代謝を促進する効果はあります。しかし可動域が広がるのはあくまで神経生理学的な反応によるものです。これは「I b抑制」と呼ばれるもので、以下のような作用機序となります。

ターゲット筋を他動的に伸張させる
(パッシブ・スタティックスストレッチ)

↓
筋肉は伸張されると両端の腱にも伸張が加わる

↓
腱にあるゴルジ腱器官が腱の伸張を知覚する

↓
神経線維のI b神経により腱の張力の情報が脊髄後角に送られる

↓
脊髄内で抑制介在ニューロンが働き
α運動ニューロンが抑制される

↓
筋の緊張が緩められ、関節の可動域が向上する

この神経の反応が出るまでの時間が20秒以上は必要なため、一般的なストレッチは20秒以上（30秒～60秒）とされている訳ですね。（宿題：知らない専門用語をしらべてみよう！）

ギムニクボールの弾力がスゴイ ～握力向上の理由

NPO法人日本Gボール協会

沖田 祐蔵

毎年スポーツの日に合わせて公開されている体力テストの結果ですが、その年次推移を見ると1980年代から90年代にかけてピークとなり、それ以降は緩やかに下降しています。その原因としては、サンマ（体を動かす時間、空間、仲間という3つの間）の減少や世の中の利便性の向上、また身体を動かすことが好きな子どもと嫌いな子どもの両極に分かれる「二極化」の影響が叫ばれています。また、ここ数年のコロナ禍が体力低下のアクセルを踏んでいるとも言われています。

やはり子どもたちの握力を向上させるためには、レジスタンストレーニングを行う必要があるのでしょうか？

筆者は、からだを動かすことを楽しみながら、そのうえで体力も高められる、その両立を目指すべきと考えています。

Gボールは一見、バランスをとるボールのように思えますが、実はその弾力性がとても効果的と言われています。強い圧をかけると、それと同じ圧の反発が返ってくるので、それに耐えられる体幹力を身につけることができます。今回は「握力」を取り上げましたので、ギムニクボールを掴む（握る）運動をイメージしてみましょう。強く握れば強い反発が返ってきますし、そんなに力がない子どもでも、体力に合った反発が返ってくるので、自分に合った力でトレーニングすることができる、究極のハンドグリップになります。そして、握力だけでなく、様々な体力・運動能力を高める運動ができるというのもこのボールの魅力です。日本Gボール協会では「ソフトギムニク検定入門編」を動画でご紹介しています。もしソフトギムニクをお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひチャレンジしてみてください。



握力データの変遷

<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003295660>

コロナ禍の体力低下の記事

<https://www.sankei.com/article/20221223-Z6Y6LGADPBJDPCGSOAM3HYW3K4/>

ソフトギムニク検定入門編

https://youtu.be/q_Kh1-dQl3o

体内のすべての細胞に存在している亜鉛

至学館大学大学院非常勤講師

桑原 裕子

亜鉛は、子供の成長に欠かせない栄養素です。成長ホルモンの分泌にも関わっているので、身長や体重にも影響し、味が分からなくなる、皮膚炎、口角炎、脱毛、傷が治りにくいなどの症状が現れます。また、目・鼻・喉の粘膜や皮膚のうるおいを保つビタミンAの働きを活発にします。ビタミンAは、たんぱく質によって運ばれ各組織で使われますが、このたんぱく質が合成されるには亜鉛が必要不可欠です。肉類や魚介類と緑黄色野菜を組み合わせると効果的です。亜鉛は、体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。

亜鉛は、比較的多くの食材に含まれています。牡蠣、牛肉、レバー、高野豆腐、切干大根、うなぎ、ひじき、海苔などに豊富です。また、クエン酸（梅干し、レモン等）やビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、いちご等）、動物性たんぱく質と一緒に摂る事で亜鉛の吸収を助ける働きがあるといわれています。

子供には食べにくい食材が多いので、鯖、木綿豆腐、納豆、卵、チーズなど取り入れやすい食材を取り入れるとよいでしょう。アーモンド、カシューナッツなどのナッツ類や、ごま、ココア、きなこにも多く含まれるので、おやつに活用するのもいいですね。きな粉はヨーグルトや牛乳に混ぜる、サラダにナッツを加える、また、亜鉛は水に溶けやすい性質を持っているので、豆腐はお味噌汁やスープに加え汁物にして摂るなど、普段のメニューで工夫してみるのはいかがでしょうか。

